

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День : 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2302	Салат из моркови с сыром*	1/50	2,30	7,30	2,70	85,70
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/180/5	13,96	11,47	33,30	292,27
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Завтрак		505	19,68	19,45	72,10	542,17
Обед						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/60	0,96	6,10	1,80	65,94
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	8,54	40,40	286,46
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		760	19,95	16,99	125,70	735,51
Полдник						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/150	6,25	9,48	29,10	226,72
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		370	6,77	9,82	35,86	258,90
Итого за день		1635	46,40	46,26	233,66	1536,58
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
Итого за день с заменой		1635	44,65	39,06	232,86	1461,58

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2302	Салат из моркови с сыром*	1/50	2,30	7,30	2,70	85,70
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/250	18,88	15,50	45,00	395,02
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Завтрак		570	24,60	23,48	83,80	644,92
Обед						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
М2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/220	13,20	9,40	44,44	315,16
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		830	21,85	21,97	134,28	822,25
Полдник						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		420	8,82	12,98	45,56	334,34
Итого за день		1820	55,27	58,43	263,64	1801,51
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
Итого за день с заменой		1800	53,52	51,23	262,84	1726,51